

5 języków miłości

Dzisiejszy Temat: **PRZYSŁUGI**, który wspiera i napełnia "zbiornik miłości"

PRZYSŁUGI - to sprawianie przyjemności drugiej osobie i okazywanie miłości, wyręczając ją i służąc jej w czymś z własnej woli, z serca, z radością, nie ze strachu czy poczucia winy. To zadawanie pytania: co mogę zrobić, aby Ci dziś pomóc?

W JAKI SPOSÓB WYGLĄDAJĄ PRZYSŁUGI W TWOIM MAŁŻEŃSTWIE?

Jakie przysługi są dla Twojego małżeństwa najbardziej cenne? Wypisz kilka sposobów.

Czy przysługi, które sobie ofiarujecie są wykonywane z miłością i z głębi serca? Jak często czujesz niezadowolenie z zadań, które masz do wykonania?

Czy w Waszym małżeństwie trzymacie się stereotypów, które są przypisane do roli kobiecej i męskiej, czy raczej wykonujecie przysługi w zależności od potrzeb? Czy myślisz, że warto by było dokonać tu jakiś zmian?

Czy masz świadomość, że zarówno mąż jak i żona zmienia się w trakcie trwania małżeństwa? Czy dokonujecie raz na jakiś czas podsumowania, jakie zmiany zachodzą w Waszych oczekiwaniach do ofiarowanych przysług? Zapisz jak to wyglądało kiedyś, a jak teraz.

Czy potrafisz zauważyć różnicę między prośbą a żądaniem podczas wykonywania przysług w Waszym małżeństwie? Czy chcesz wprowadzić tu jakieś zmiany?

W jaki sposób traktujesz krytykę w Waszym małżeństwie? Czy Twoje reakcje są obroną, czy może wsłuchujesz się w potrzeby i otwierasz na dialog? Jakich słów używasz, aby znaleźć najlepsze rozwiązanie, gdy macie odmienne zdania?

ZADANIA:

Słuchaj narzekań swojej drugiej połówki, a dowiesz się na jakich przysługach zależy jej najbardziej. Nie traktuj narzekania jako atak, ale jako możliwość ustalenia konkretnych przysług i możliwość rozplanowania ich w czasie

Prosząc o nową przysługę, zrób to w formie podziękowania za poprzedni uczynek. Dzięki temu podkreślisz, że pamiętasz o działaniach Twojej drugiej połówki i sprawisz, że wykonanie nowego zadania będzie przyjemniejsze do wykonania

Pisz liściki do swojej drugiej połówki. Możesz to zrobić po wykonaniu jakiejś przysługi: "Dzisiaj moja miłość do Ciebie została wyrażona poprzez..." (wpisz co zostało zrobione). Możesz również napisać liścik zanim zrobisz uczynek i napisz: "Dzisiaj moją miłość okażę Ci poprzez..." (wpisz co planujesz wykonać). Takie liściki mogą mocno napełnić zbiornik miłości

Pamiętaj, aby działać, a nie mówić o planowaniu swojego działania. Tylko konkretna pomoc i przysługi napełniają zbiornik miłości, a nie deklaracje. Pamiętaj że każda przysługa (nawet najmniejsza), ma znaczenie, zrobiona z głębi serca, ze szczerą intencją miłości

Ustal listę zadań, które mają być wykonane w danym tygodniu lub miesiącu i przedyskutuj ją ze swoją drugą połówką. Zapisz sobie, co będzie najważniejsze (według wcześniejszych wspólnych ustaleń) i zacznij realizację tej listy